



Selbsttest

„Bin ich ein
allein geborener
Zwilling?“

Glaubenssätze und Verhaltensmuster die dir bekannt vorkommen?



In Beziehung:

- „ich muss viel tun, um eine erfüllte Beziehung zu haben“
- „ich werde immer allein sein“
- „nur mit dem/der Einen kann ich wirklich glücklich werden“
- „ich muss ständig mit jemanden zusammen sein“
- „ich kann nicht vertrauen, muss aufpassen, dass der/die Andere da bleibt“
- „ich muss den/die Andere retten, gesund machen, erfolgreiche machen, nur dann kann Liebe entstehen“

Einsamkeit, unstillbare Sehnsucht und das Bedürfnis nach symbolischer Verschmelzung (die gut gelebte Sexualität zwischen Erwachsenen fast unmöglich macht) kreieren unerfüllte Liebesbeziehungen, ebenso wie die ständige Angst vor Verlust, das nicht Aushalten können von wirklicher Nähe und sich nicht Einlassen können auf tiefe Bindung.

Unerklärliche Schuldgefühle, retten und erhalten wollen um jeden Preis, übergroße Ängste vor Veränderungen. Solange das Trauma noch aktiv ist, bestimmt es oft die Partnerwahl.

Im Beruf:

- „ich muss für zwei/drei arbeiten“ – daraus resultiert Dauerüberforderung
- „ich schaffe es nicht“
- „ich muss alles allein machen, kann nicht delegieren“
- „ich habe Angst vor dem Ende des Projekts, was kommt dann, Leere? Deshalb beende ich es lieber nicht.“
- „ich darf nicht wirklich erfolgreich sein, wenn du nicht leben darfst“

Nicht selten wird der falsche Beruf gewählt (der, der mehr dem Potential des gegangenen Zwillings entspricht), so wird es immer anstrengend und erfolglos sein.

Im Bezug auf Geld:

- „ich darf nichts haben, weil der/die Andere ja nicht leben darf“
- „mir darf es nicht gut gehen, weil der Schmerz um den Verlust so groß ist“

Viel Geld in die Rettung und Erhaltung anderer stecken.

Das können auch Projekte, Häuser, Autos, technische Geräte, Haustiere oder Besitz sein, der eigentlich nicht mehr wirklich zur aktuellen Lebenssituation passt. Es entsteht die Neigung alles doppelt zu kaufen.

Glaubenssätze und Verhaltensmuster die dir bekannt vorkommen?



In der Wohnsituation:

- „ mir darf es nicht gut gehen“ (man lebt mit kaputten Dingen in einer unschönen Umgebung)
- „ ich habe keinen Raum“
- „ ich darf mich nicht schützen“
- „ ich kann nichts wegschmeißen“

Viele Betroffene haben auch zwei und mehr Wohnungen, zwischen denen sie ständig pendeln und immer mit Umzugskisten und Koffern leben.

Das Finden der eigenen Identität ist oft sehr schwer:

- „Wie es allein weiter geht“
- „ ich kann mich nicht richtig abgrenzen, mir geht alles so nahe“
- „ ich weiß immer, was mit Anderen los ist“
- Was ist wirklich meins? (Vorallem im Fühlen)
- Was passt zu mir? (z.B. meine Kleidung, mein Lebensstil, meine sexuelle Identität)
- Verfolge ich meine Projekte oder meine Idee von jemand Anderem ohne es zu merken?

Im Bezug auf den Körper

- „ ich bin immer zu schwach, zu kraftlos, zu antriebslos“
- „ ich spüre mich nicht richtig, nur über große Reize“
- „ ich bin nicht richtig bei mir, gehe ständig über meine Grenzen (z.B. zu viel Sport, zu viel Essen etc.)
- „ ich nähre mich nicht richtig“ (nutze mir zur Verfügung stehende Ressourcen nicht wirklich)

Symptome betreffen oft die paarigen Organe (z.B. Augen, Schilddrüsen, Brust, Nieren) und die Körperbereiche, die sich beim Embryo gerade entwickelt haben, als der Bruder/die Schwester ging.

Autoimmunerkrankungen zeigen den inneren Konflikt „ich will leben, will (darf) nicht leben“ am deutlichsten.

Das Geschehen im Mutterleib, war für den Überlebenden eine real lebensbedrohliche Situation, da beim Verlust des Zwillings die Schwangerschaftshormone der Mutter sehr stark abgefallen sind, so gehen auch später viele gewünschte Lebensveränderungen mit starken Körperreaktionen einher, bis hin zu Panikattacken.

Hier findest Du alle Workshops und Kurse:

[Zur Übersicht](#)

Du bist eine Businessfrau und
möchtest ein individuelles Einzelcoaching?

[Jetzt buchen](#)



One Twin Academy
Annett Petra Breithaupt
Bismarckstraße 49
68782 Brühl/ Rohrhof
Telefon: 06202 – 760 780 8
Mobil: 0172 – 715 56 72
E-Mail: annett.breithaupt@onetwin-academy.de

Termine unter: 06202 – 760 780 8

